

मुझे परेशान करना बंद करो

एक नज़र दादागिरी पर



पैट, हिंदी: विदूषक

मुझे परेशान करना बंद करो

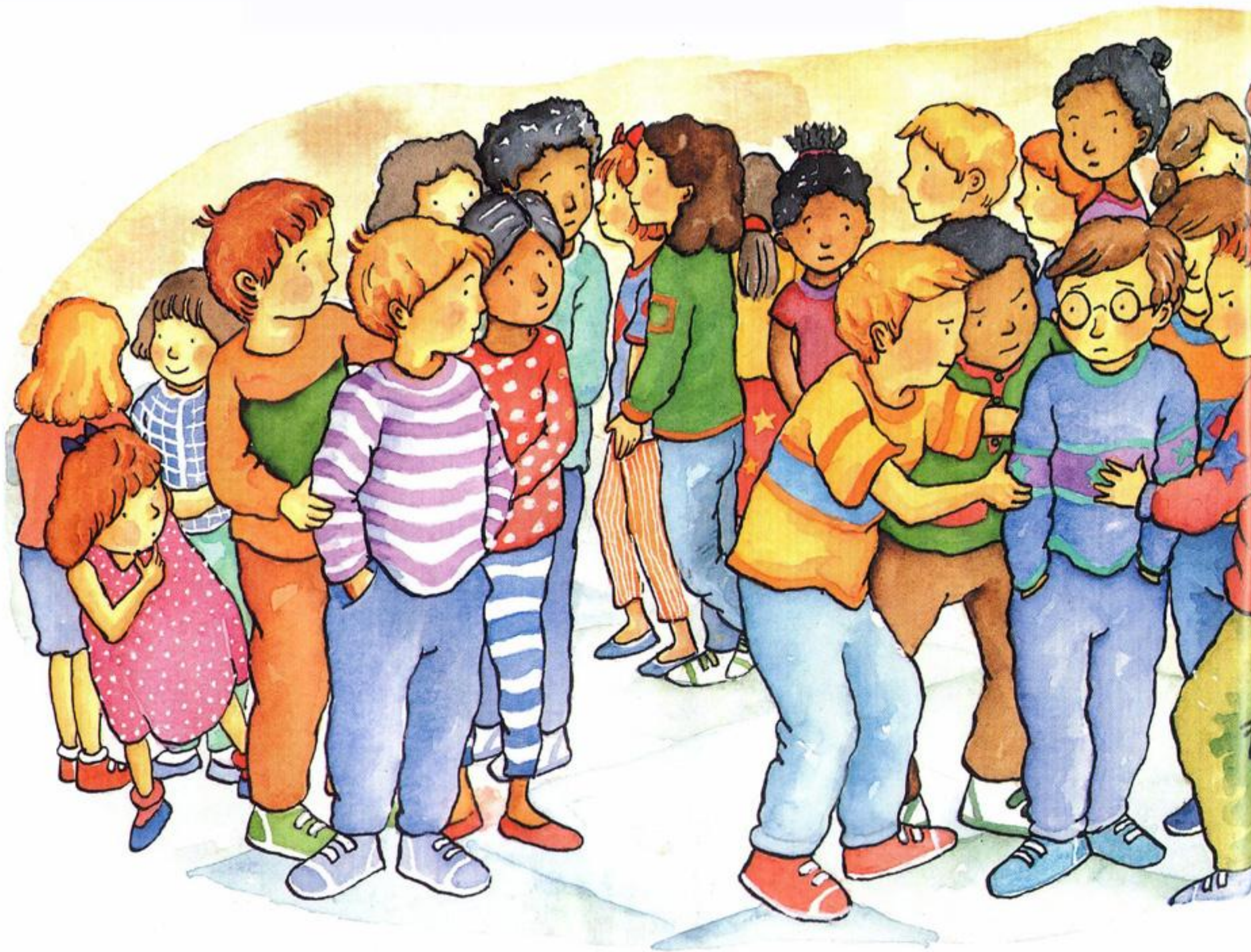
एक नज़र दादागिरी पर

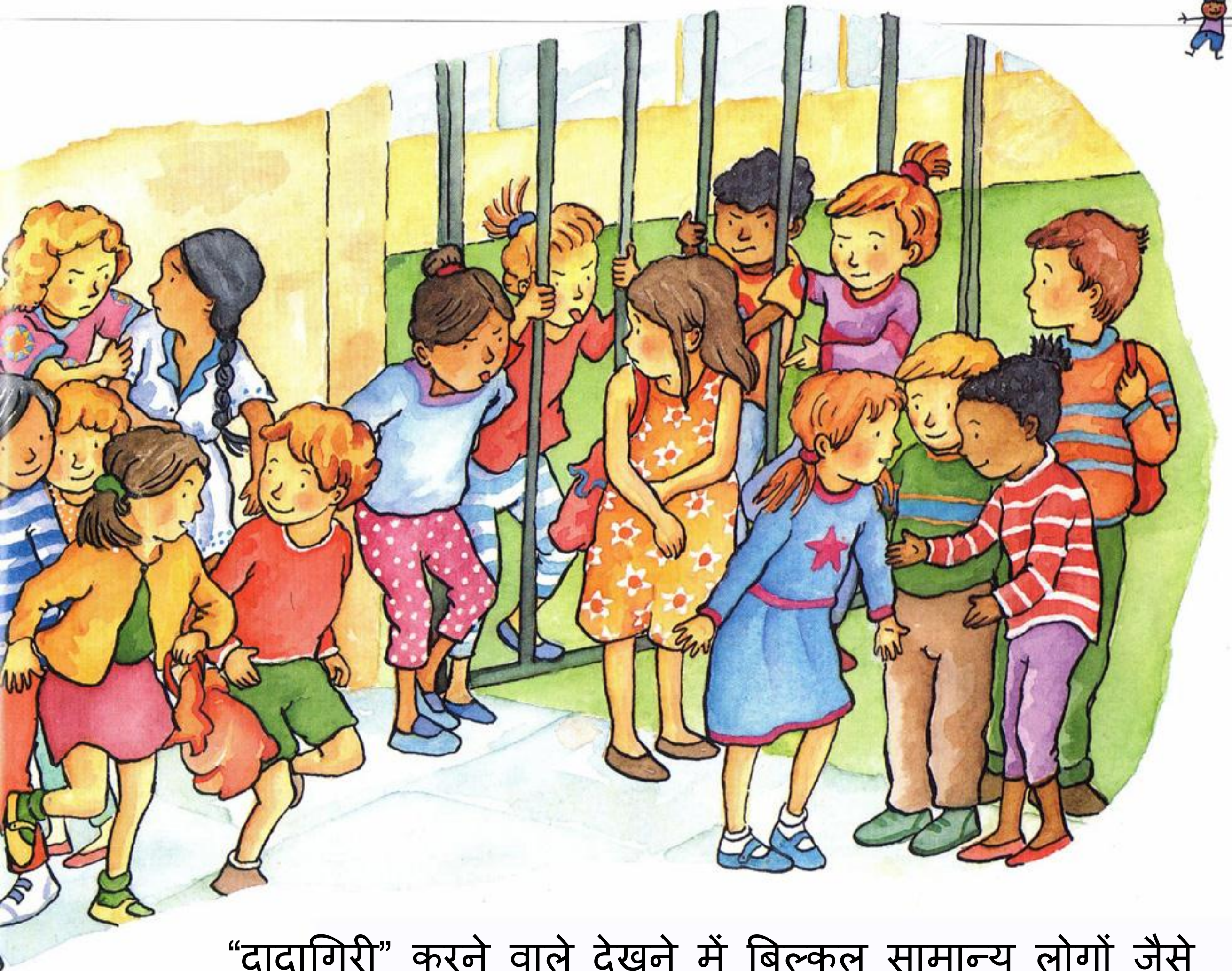


पैट, हिंदी: विदूषक



इनमें से कुछ बच्चे “दादागिरी” करते हैं.
क्या तुम उन्हें ढूँढ सकते हो?





“दादागिरी” करने वाले देखने में बिल्कुल सामान्य लोगों जैसे ही लगते हैं. पर उनके काम, आम लोगों जैसे नहीं होते हैं.

“दादागिरी” करने वाले, दूसरे लोगों को चोट पहुंचाते हैं,
और उनसे अपनी मनमानी करवाते हैं.



“दादागिरी” करने वाले अपनी बात मनवाने का एक ही तरीका
जानते हैं – वो लोगों के साथ क्रूरता से पेश आते हैं.

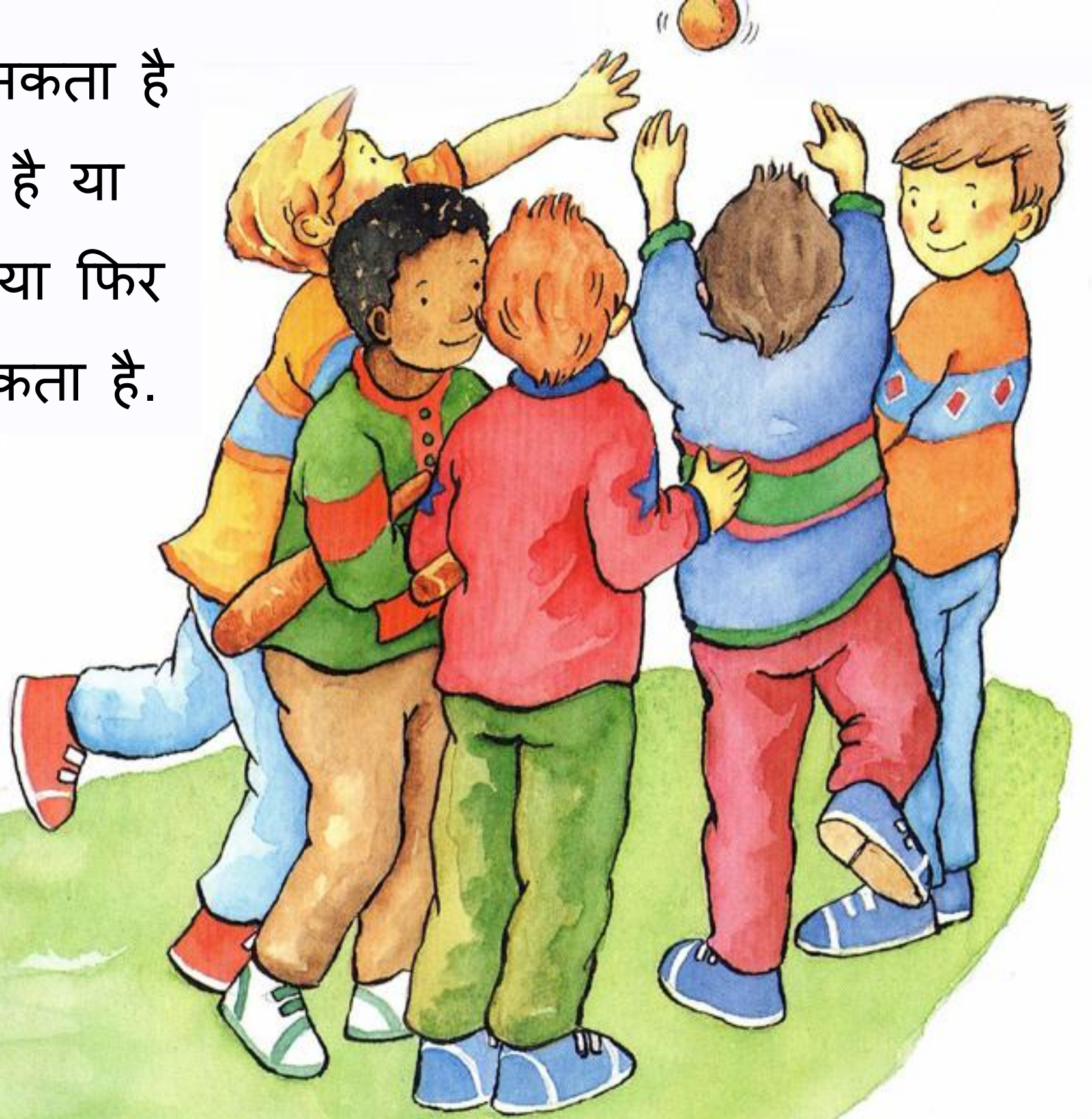
दादागिरी करने वाले न केवल आपको शारीरिक रूप से पर
आपकी भावनाओं को भी चोट पहुंचा सकते हैं. इस तरह के
लोग खुद आपको ही दोषी ठहराएंगे, पर वो झूठ होगा.



तुम क्या सोचते हो?

क्या तुम किसी “दादा” को जानते हो?
“दादागिरी” में लोगों के साथ क्या करते हैं?

कोई भी “दादागिरी” कर सकता है
– वो लड़का हो सकता है या
लड़की. वो एक समूह में या फिर
अकेले “दादागिरी” कर सकता है.



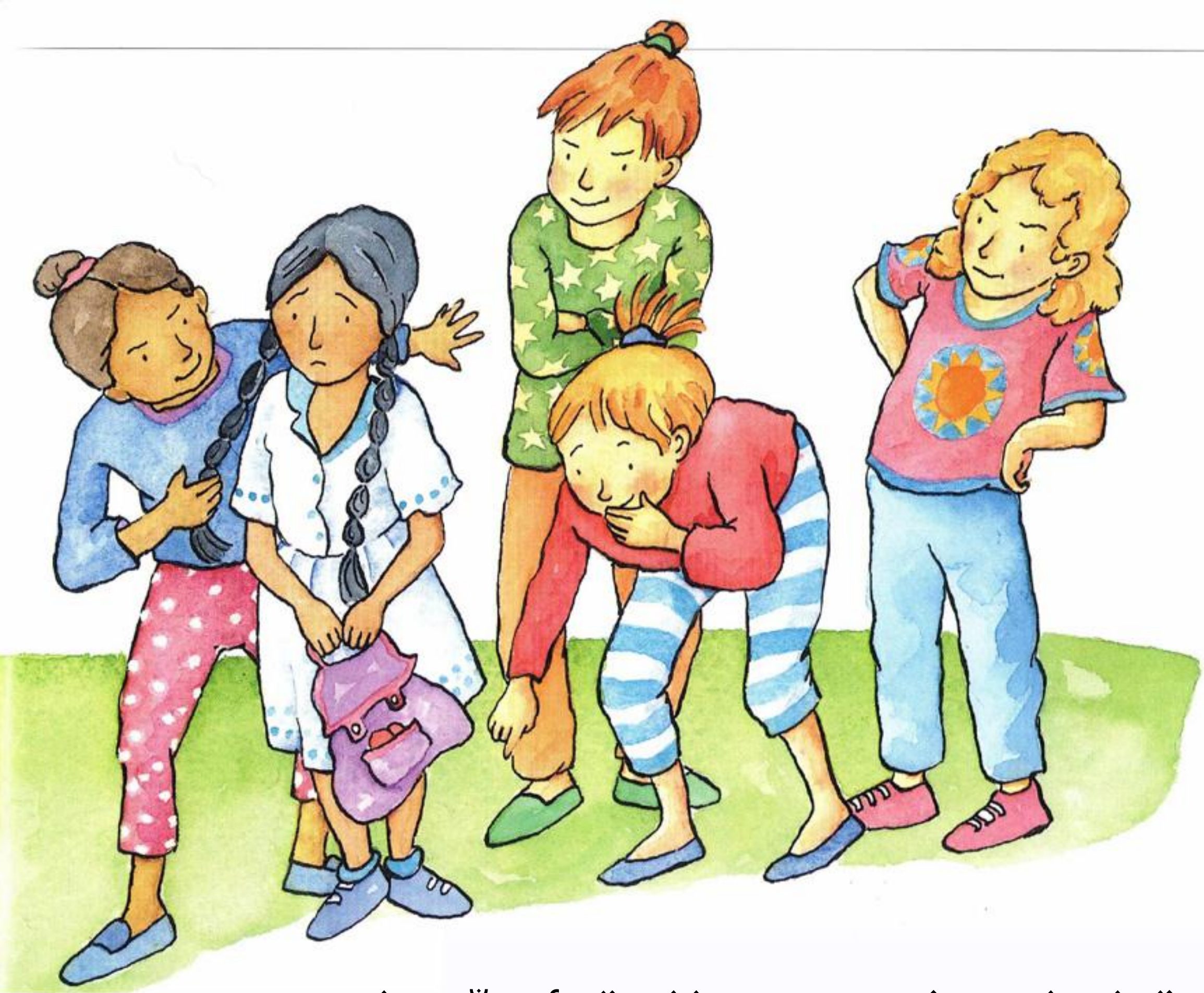
“दादागिरी” करने वाला व्यस्क भी हो सकता है.
इस तरह का “बुली” तुम्हें खेलने से रोक सकता है
या फिर तुम्हें समूह से निकाल सकता है.



अपनी ज़िन्दगी में कभी-न-कभी ज़्यादातर
लोगों ने, किसी को चोट पहुंचाई होगी.
न जानते हुए, उन्होंने किसी पर दादागिरी
दिखाई होगी. पर कुछ लोग हर समय
“दादागिरी” करते हैं.

किसी को चोट पहुँचाने, और “दादागिरी” दिखाने के लिए उन्हें किसी कारण की ज़रूरत नहीं होती है. अक्सर जो उन्हें कुछ “अलग” दिखता है वे उसे ही धमकाते हैं.





कुछ लोग, ऊँचाई में छोटे या अलग रंग वाले लोगों पर
“दादागिरी” दिखाते हैं. कुछ लोग इसलिए “दादागिरी” दिखाते
क्योंकि कुछ लोग अलग तरह के कपड़े पहनते हैं.

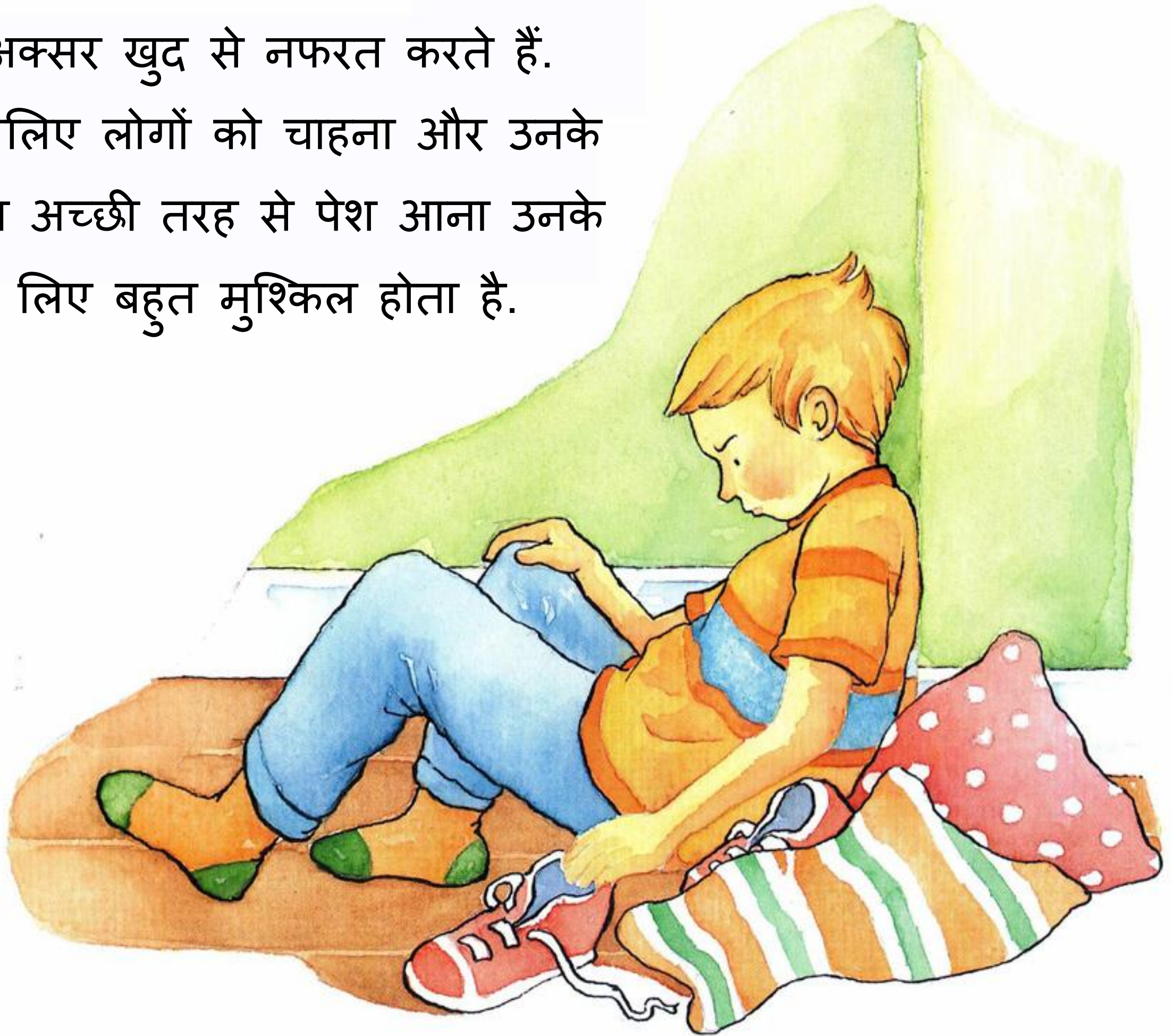


जो बच्चे “दादागिरी” करते हैं, वो खुद कभी अन्य लोगों की दादागिरी के शिकार हुए होते हैं.



हो सकता है कि उनके माता-पिता कभी उनके साथ, क्रूरता से पेश आए हों. यह बहुत दुःख की बात है पर उसका यह मतलब नहीं कि वे दूसरों के साथ दुष्ट व्यवहार करें.

“बुली” या दादागिरी करने वाले लोग,
अक्सर खुद से नफरत करते हैं.
इसीलिए लोगों को चाहना और उनके
साथ अच्छी तरह से पेश आना उनके
लिए बहुत मुश्किल होता है.

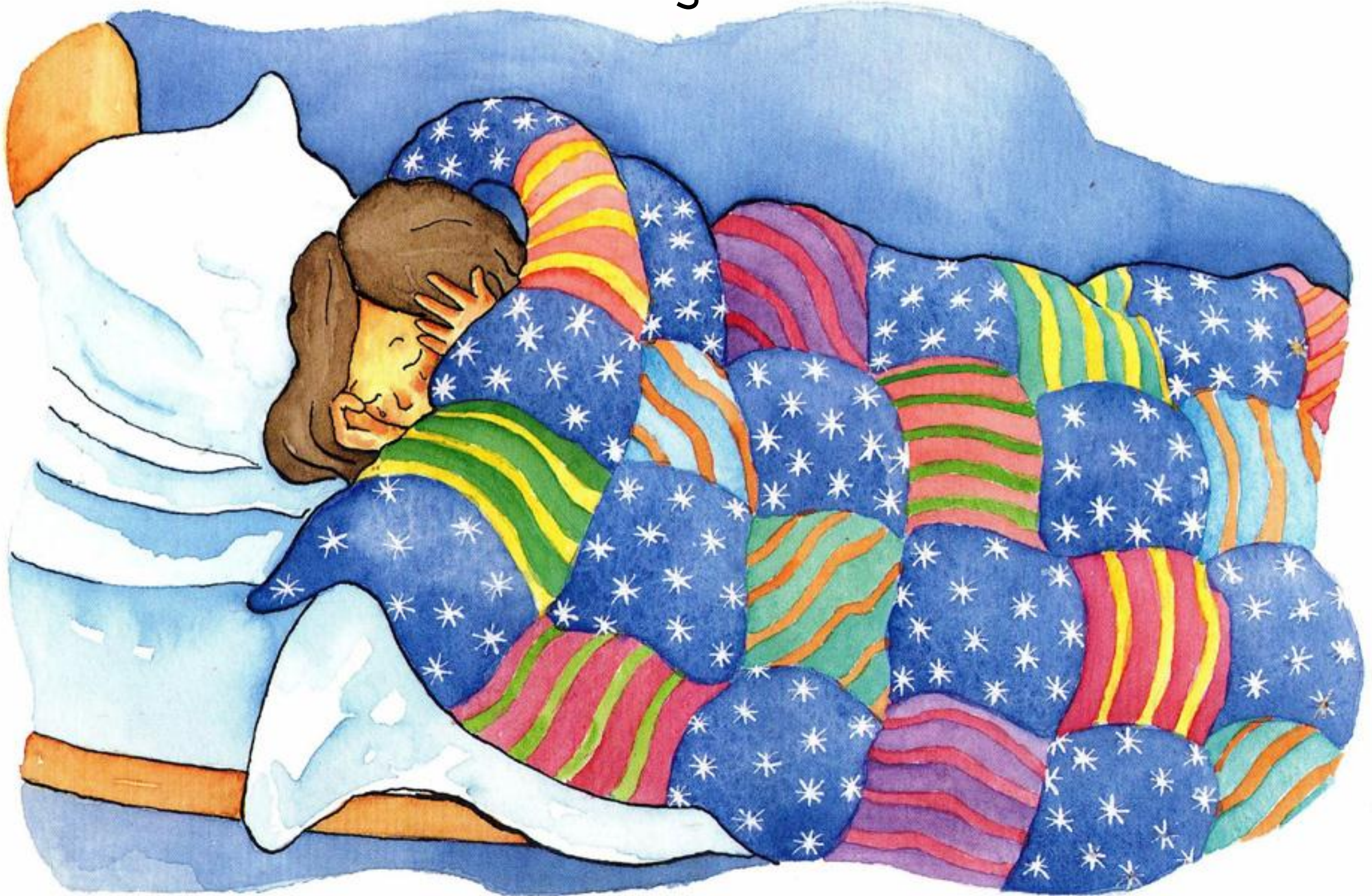




“बुली” या दादागिरी करने वाले
लोगों को दूसरों को डराना-
धमकाना ही अच्छा लगता है.
ऐसा करके उन्हें झूठी ताकत
का अहसास होता है.



हरेक इंसान चाहता है कि उसे प्यार मिले. इसलिए डराया-धमकाया जाना किसी को अच्छा नहीं लगता है. जब कोई आप पर दादागिरी करे तो उससे आप डरते हैं. फिर आपको गुस्सा आता है और आपके दिल को चोट पहुँचती है.





हो सकता है उसके
बाद आपको नींद नहीं
आए या फिर बुरे और
डरावने सपने आयें.

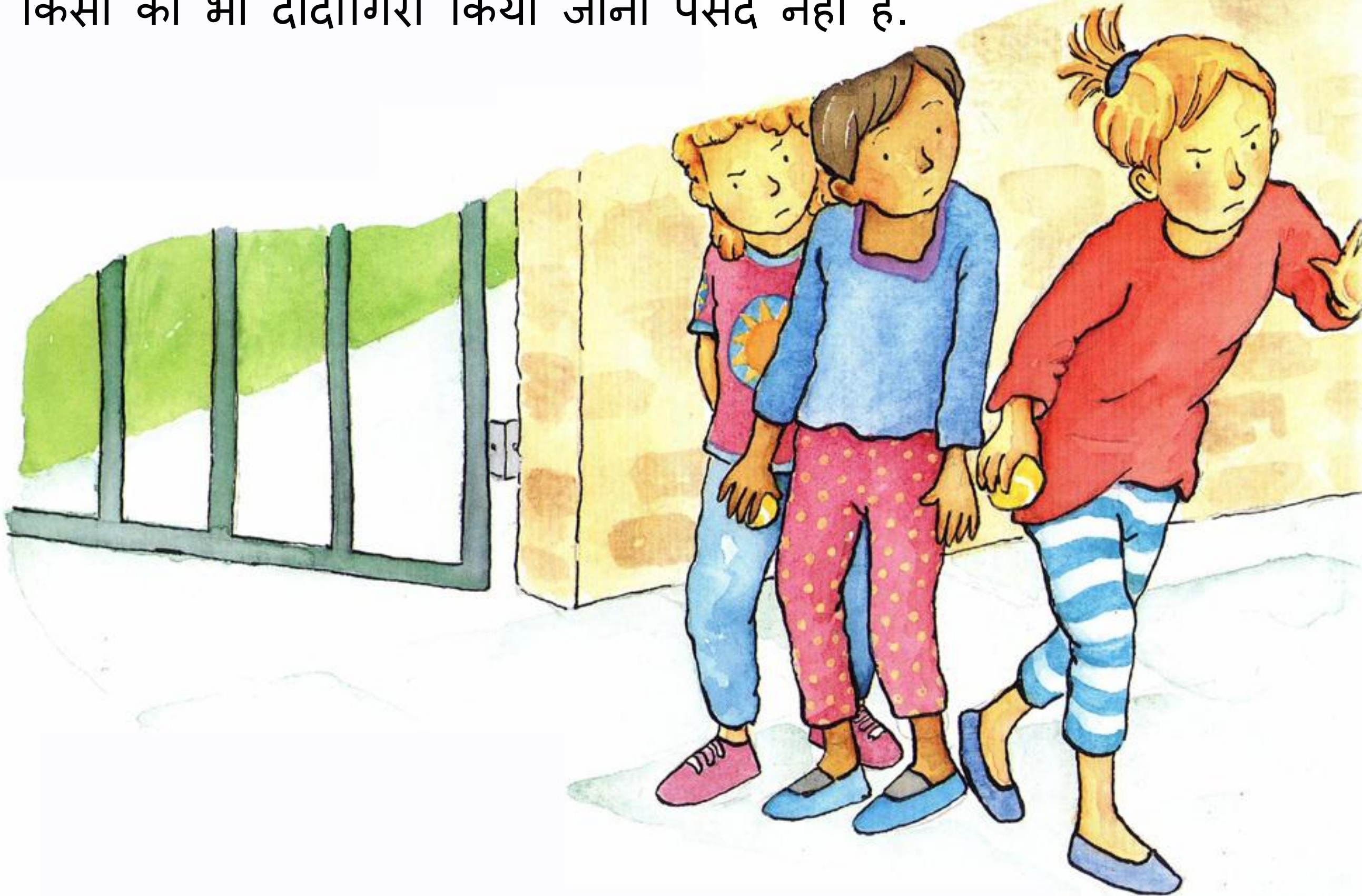
हो सकता है कि
आपका भोजन करने
और स्कूल जाने का
मन ही न करे.

तुम क्या सोचते हो?

“बुली” होने के बाद लोग अलग-अलग
तरह से सोचते हैं. क्या तुमने कभी
दादागिरी सही है? तब तुम्हें कैसा लगा?

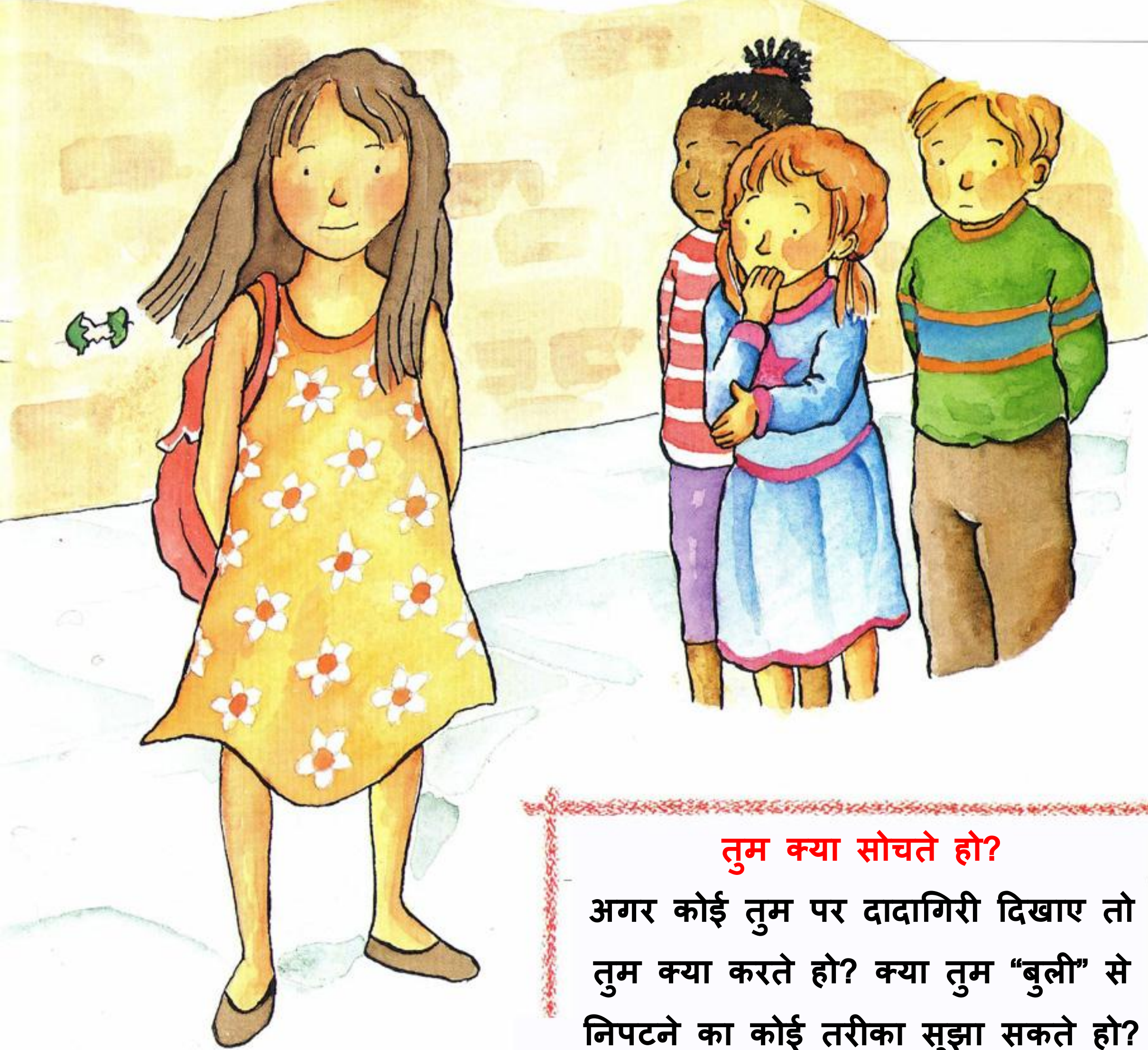
कोई तुम पर दादागिरी करे, तो तुम्हें कैसा लगेगा?

किसी को भी दादागिरी किया जाना पसंद नहीं है.



दादागिरी करने वाले के साथ निपटो पर खुद अपने आप
“दादा” या “बुली” नहीं बनो. यह सबसे मुश्किल काम है.

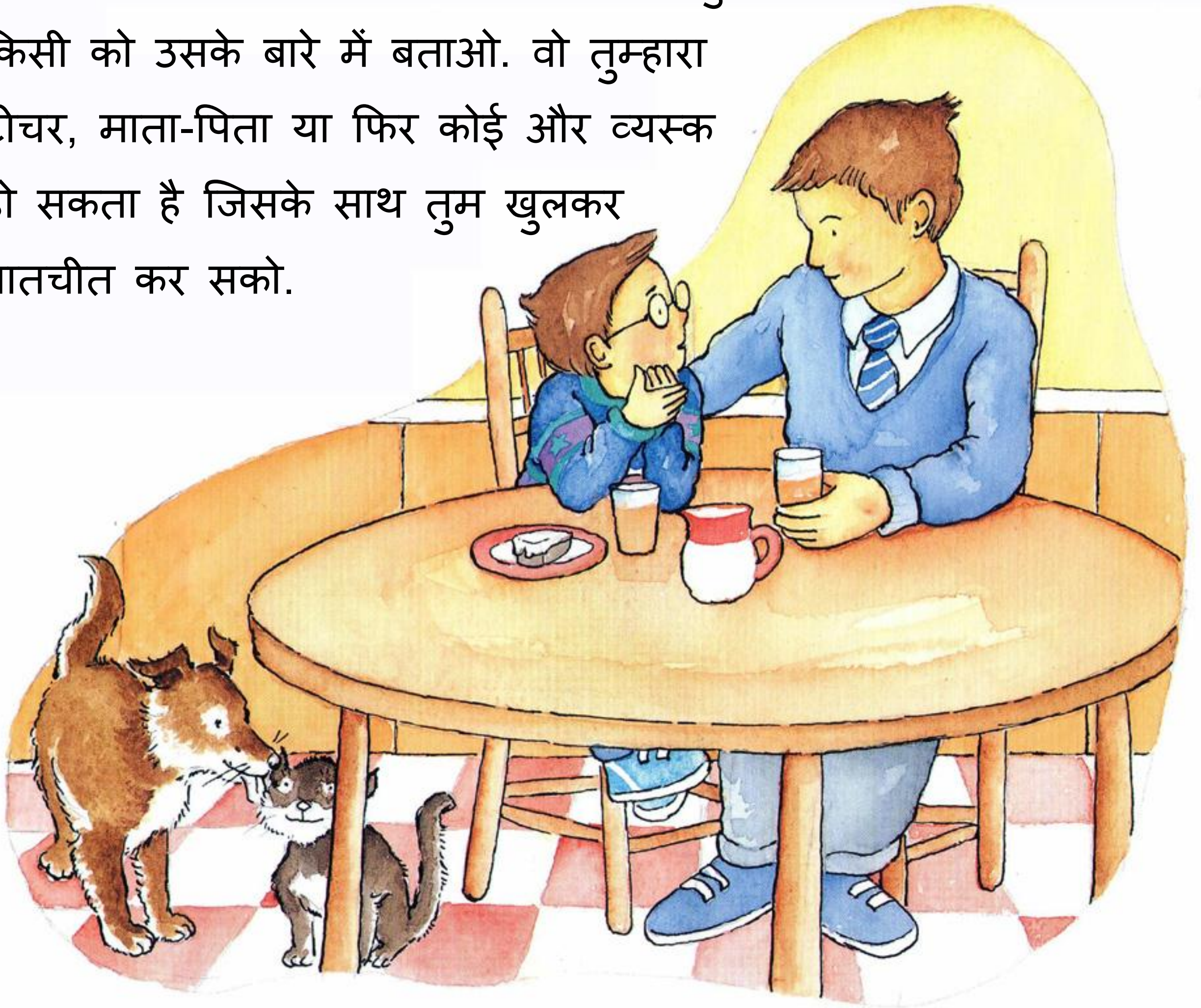
खुद क्रूर होने से समस्या और गंभीर बनेगी.



तुम क्या सोचते हो?

अगर कोई तुम पर दादागिरी दिखाए तो
तुम क्या करते हो? क्या तुम “बुली” से
निपटने का कोई तरीका सुझा सकते हो?

दादागिरी बंद करने का एक तरीका है कि तुम किसी को उसके बारे में बताओ. वो तुम्हारा टीचर, माता-पिता या फिर कोई और व्यस्क हो सकता है जिसके साथ तुम खुलकर बातचीत कर सको.

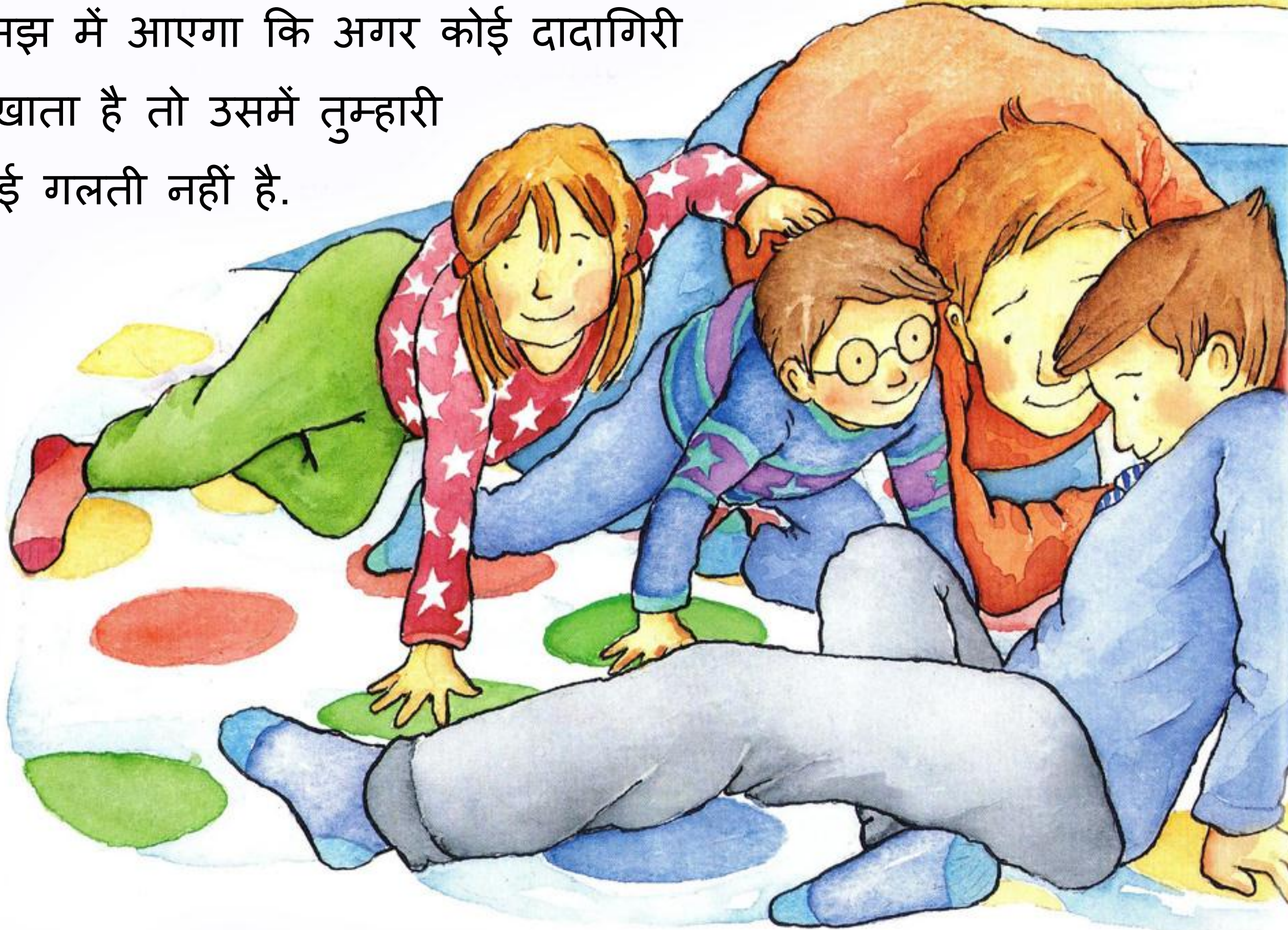


हो सकता है कि तुम
उसके बारे में किसी
को बताना नहीं चाहो,
पर तुम्हें किसी से
बात ज़रूर करना
चाहिए.



सभी “बुली” सोचते हैं कि उनके शिकार किसी से शिकायत
नहीं करेंगे और वो बच जाएंगे. अगर तुम शिकायत नहीं
करोगे तो “बुली” तुम पर अपनी दादागिरी ज़ारी रखेगा.

“बुली” को रोकने के लिए तुम उन लोगों की मदद
ज़रूर लो जो तुम्हें प्यार करते हैं. उन लोगों के प्रेम से
तुम्हें खुद के बारे में अच्छा लगेगा. तुम्हें यह भी
समझ में आएगा कि अगर कोई दादागिरी
दिखाता है तो उसमें तुम्हारी
कोई गलती नहीं है.

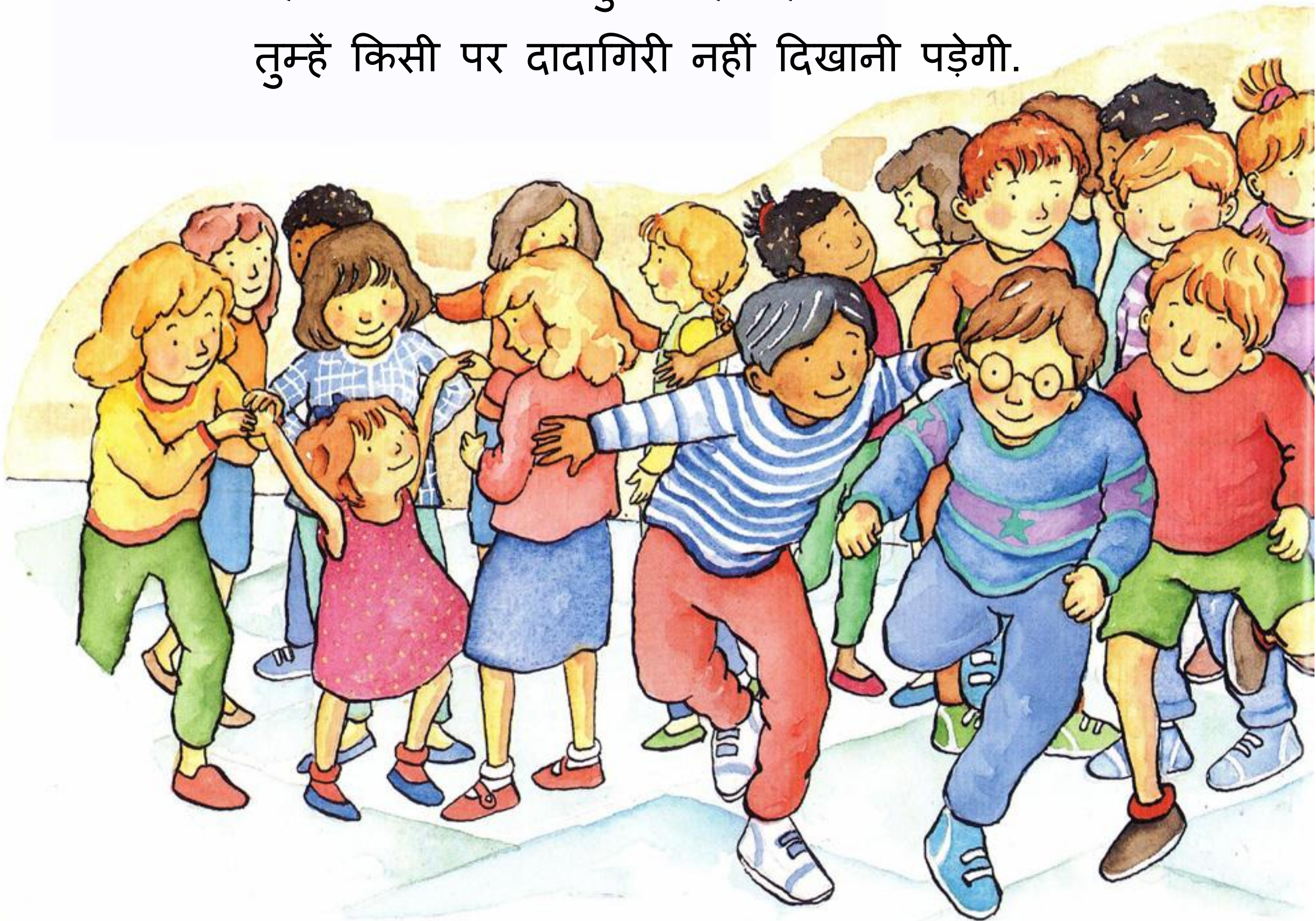


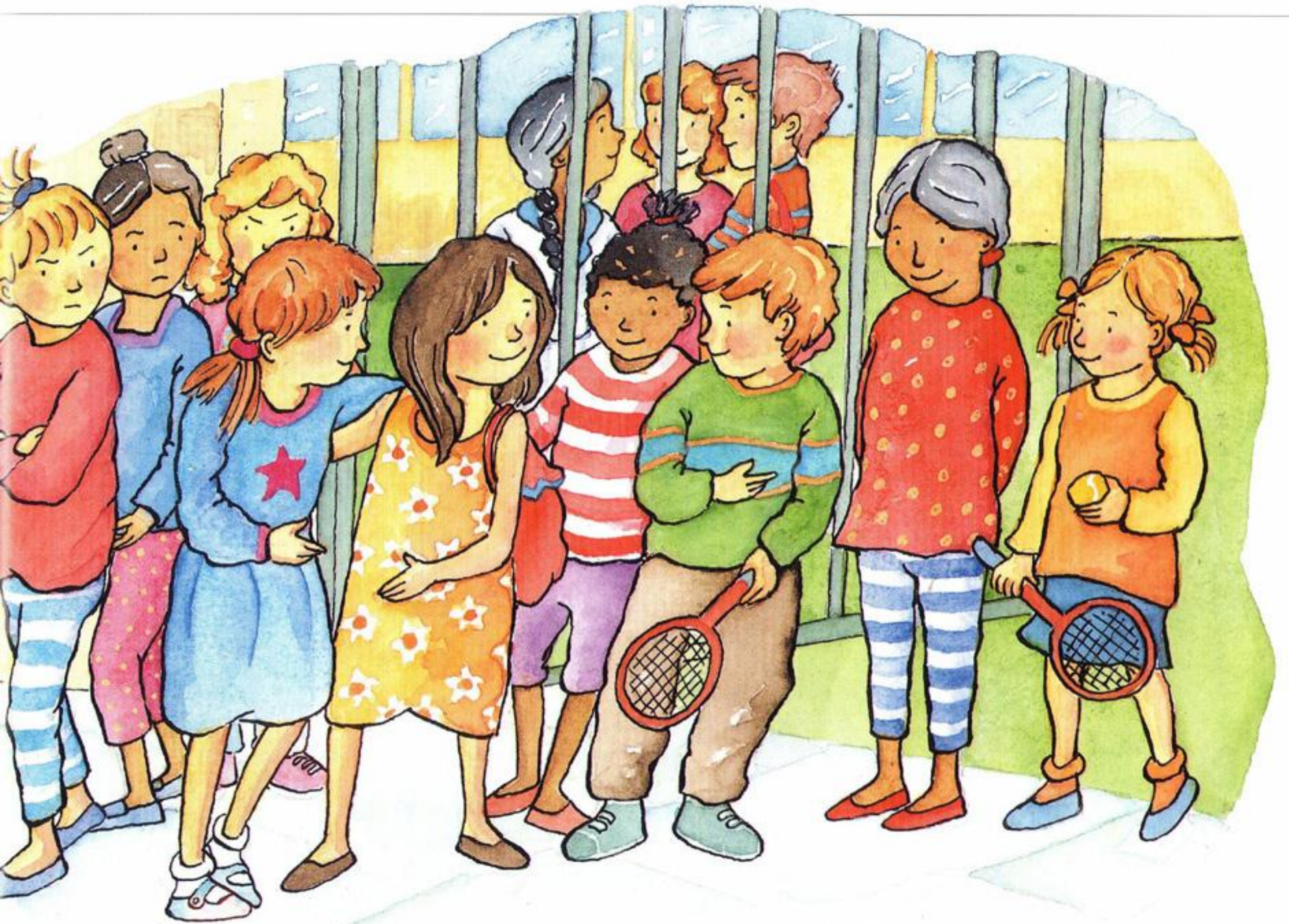


“बुली” उन्हीं लोगों पर दादागिरी दिखाते हैं जिन्हें वो चोट पहुंचा सकते हैं. खुद से प्रेम करना और ऊंचा आत्म-सम्मान, दादागिरी रोकने का प्रभावशाली तरीका है.



जब तुम खुद से प्रेम करोगे और अपने बारे में तुम्हारी राय
अच्छी होगी तो फिर जो तुम चाहते हो उसे पाने के लिए
तुम्हें किसी पर दादागिरी नहीं दिखानी पड़ेगी.





यह बात ज़रूरी है और हमें उसे नहीं भूलना चाहिए.
दुनिया में जितने कम “बुली” होंगे लोगों के जीने के लिए
दुनिया उतनी ही अच्छी जगह बनेगी.



इस पुस्तक का उपयोग कैसे करें?

“बुली” किया हुआ बच्चा बहुत उत्तेजित होगा क्योंकि उसकी भावनाओं को गहरी ठेस पहुंची होगी – पर आप उससे घबराएँ नहीं. “बुली” किए बच्चे को सबसे पहले, बिना-शर्त प्रेम दें. अगर आप चाहते हैं कि बच्चा बेहतर महसूस करे तो उसका गुस्सा, दुःख और डर थोड़ा-थोड़ा कम करें. उससे बच्चे को लगेगा कि आप उसकी भावनाओं का आदर कर रहे हैं. बच्चे को उसकी भावनाएं प्रगट करने की छूट देकर आप उसका आत्म-विश्वास बढ़ाएंगे.

जब आपके बच्चे को कोई “बुली” करेगा तो आपको खुद को “बुली” किए जाने की घटनाएँ याद आएँगी. जब आपका बच्चा दादागिरी का शिकार होगा तो आप भी उसके शिकार बनेंगे. इससे बहुत से माँ-बाप डरते हैं. अपनी भावनात्मक समस्याओं को कभी भी बच्चे के माध्यम से सुलझाने की कोशिश न करें. जिस “बुली” से आपको खुद लड़ना था, उससे अपने बच्चे को नहीं लड़ने दें.



स्कूल एक शक्तिशाली संस्थान है और वो चाहे तो दादागिरी बंद कर सकती है. जो स्कूल दादागिरी को बिल्कुल बर्दाश्त नहीं करते हैं उन स्कूलों के छात्रों में अक्सर सबसे कम दादागिरी होती है. “दादागिरी का बक्सा” – जहाँ कोई भी बच्चा दादागिरी की घटनाओं की शिकायत एक पर्चे पर लिखकर डाल सके, हर स्कूल में अनिवार्य होना चाहिए.

बच्चे घर में ही व्यवहार करना सीखते हैं. अगर आपका बच्चा स्कूल में किसी पर दादागिरी करे तो आप उस समस्या को गंभीरता से लें. आप सोचें और देखें कि घर में अलग-अलग लोग एक-दूसरे के साथ कैसा व्यवहार करते हैं और बच्चे के साथ किस तरह पेश आते हैं.

क्लास में भी दादागिरी पर चर्चा हो सकती है. रोल-प्ले द्वारा दादागिरी की समस्या को एक लघु-नाटक के रूप में पेश किया जा सकता है. इस नाटक में सभी बच्चे बारी-बारी से “बुली” का रोल निभाकर “दादागिरी” कर सकते हैं और फिर दादागिरी के शिकार का रोल भी अदा कर सकते हैं. दादागिरी के शिकार होने पर बच्चों को कैसा लगता है? इस पर क्लास में चर्चा हो सकती है और उसका हल खोजने के लिए खुली बहस भी हो सकती है. “बुली” किया जाने पर बच्चे क्या करें, वो भी उन्हें साफ़ तौर पर बताया जा सकता है.